

## کنترل تب در کودکان

کودک شما تب کرده است یعنی اینکه دمای بدنش بالا رفته است اگر دماسنج داخل دهان گذاشته شود دمای بالا تر از ۳۷/۵ را تب می گوئیم . اگر دماسنج زیر بغل گذاشته شود دمای بالا تر از ۳۷/۲ درجه تب حساب می شود و بالاخره اگر دماسنج داخل مقعد گذاشته شود دمای بالا تر از ۳۸ درجه تب نامیده می شود .



تب یکی از راههای دفاعی بدن برای مقابله با عفونت هاست و همیشه هم چیز بدی نیست . بیشتر مواقع علت تب بیماری ویروسی مثل سرما خوردگی است . بیماری های ویروسی برای خوب شدن نیازی به آنتی بیوتیک ندارد . گاهی بچه ها بعد از واکسن زدن تب می کنند . یادتان باشد که دندان در آوردن معمولا باعث تب در بچه نمی شود .

تب فقط وقتی نیاز به درمان دارد که ۳۸/۵ درجه شده یا باعث احساس ناراحتی در کودک شما شود شدت تب معمولا نشان دهنده شدت بیماری نیست خیلی وقت ها یک عفونت ساده باعث تب بالا مثلا ۴۰ درجه می شود . فراموش نکنید که هر وقت تب کردن کودک باعث نگرانی شما شد حتما به پزشک مراجعه کنید .

## اندازه گیری تب

سه راه برای اندازه گیری دمای بدن با دماسنج وجود دارد .

### از راه دهانی

این روش را برای کودکان ۴ تا ۵ سال استفاده کنید در سنین پایین تر کودکان ممکن است دماسنج را جویده و یا فشار دندان ممکن است دماسنج را خرد کنند جیوه درون دماسنج سمی است و ممکن است سلامتی کودک را به خطر بیندازد . قبل از اندازه گیری دماسنج مطلع شوید که کودک در طی نیم ساعت گذشته مایع خیلی داغ و یا خیلی سرد نخورده است در غیر این صورت دماسنج دما را خیلی بالا یا خیلی پایین نشان می دهد . قبل از استفاده دماسنج را با آب خنک و صابون بشوئید . انتهای جیوه دار دماسنج را زیر زبان کودک قرار دهید و از او بخواهید که با لب هایش دماسنج را نگه دارد حداقل ۳ دقیقه صبر کنید دماسنج را بیرون آورده و عدد آن را بخوانید .

اگر بالاتر از ۳۷/۵ درجه باشد یعنی کودک شما تب دارد .



### از راه زیر بغل

انتهای دماسنج را زیر بغل کودک قرار دهید . زیر بغل باید خشک باد . دماسنج را با فشار دادن آرنج کودک مقابل سینه اش در جای خود ثابت کنید . حداقل ۴ الی ۵ دقیقه صبر کنید دماسنج را بیرون آورید و عدد آن را بخوانید اگر بالاتر از ۳۷/۲ درجه باشد یعنی کودک شما تب دارد .

### از راه مقعد

برای این کار کودک را روی شکم روی پای خود بخوابانید دماسنج را سمتی که جیوه دارد حدود نیم تا یک سانتی متر به آرامی به مقعد کودک وارد کنید . می توانید قبل از وارد کردن دماسنج با کمی وازلین آن را چرب کنید . حداقل ۲ دقیقه صبر کنید دماسنج را بیرون آورید و عدد آن را بخوانید اگر بالاتر از ۳۸ درجه باشد یعنی کودک شما تب دارد . لباس های نازک تن کودک کنید تا در دمای خانه راحت باشد . لازم نیست برای پوشاندن او از لباس های زیاد و پتو های ضخیم استفاده کنید . این طور دمای بدنش از اینکه هست بالاتر هم می رود مثلا یک تیشرت و شلوارک نازک کافی است و موقع خواب هم یک ملافه و یا پتوی نازک روی او بکشید .

مقدار زیادی مایعات به کودک خود بدهید در صورتی که کودک شما شیر خوار است حتما شیر دادن به او را ادامه دهید حتی اگر میل دارد دفعات شیر دهی را نسبت به روز های معمولی بیشتر کنید ممکن است فرزندان تمایلی هم به خوردن نداشته باشد اما اگر مایعات کافی ننوشد تب باعث می شود که آب بدنش از دست برود . نداشتن اشک موقع گریه کردن ، گود افتادن چشم ها خشکی دهان ، و کم ادرار کردن نسبت به روز های معمولی نشانه کم شدن آب بدن است .

اگر امکان دارد دمای اتاق را روی حدود ۲۱ درجه تنظیم کنید و در فصل زمستان نیازی به گرم کردن بیش از حد اتاق نیست و در تابستان می توانید از کولر یا پنکه برای خنک کردن محیط استفاده کنید . اگر هوای بیرون خیلی سرد یا گرم نیست می توانید پنجره را هم باز کنید . برای کاهش درجه تب می توانید از داروهای تب بر استفاده کنید . یک داروی خوب استامینوفن است . قبل از دادن دارو درجه حرارت بدن کودک را اندازه بگیرید . اگر تب کودکان در ساعت های بعدی ادامه داشت می توانید هر ۴ ساعت یک بار داروی استامینوفن را به او بدهید .



## کنترل تب در کودکان

- اگر در مورد بیماری کودکان هر گونه سوال یا نگرانی دارید .
  - اگر کودک شما کمتر از ۳ سال دارد و تبش بالای ۳۸/۲ درج است.
  - اگر کودک شما در هر سنی تب بیشتر از ۴۰ درجه دارد .
  - اگر تب بیش از دو روز ادامه یافته باشد.
- بهرتر است همیشه یک دماسنج در منزل داشته باشید و هر وقت احساس کردید کودکان تب دارد با گذاشتن آن در زیر بغل کودک به مدت ۴ الی ۵ دقیقه و خواندن عدد آن از درجه تب کودک خود مطلع شوید .
- هنگامی که دماسنج زیر بغل گذاشته می شود . اگر دمای بالا تر از ۳۷/۲ درجه را نشان دهد ، یعنی کودکان تب دارد .



اگر با وجود دادن استامینوفن بچه هنوز تب دارد بشرطی که سن وی شش ماه یا بیشتر باشد می توانید بجای استامینوفن از ایبوپروفن ( بروفن ) هم استفاده کنید ایبوپروفن در صورت ادامه تب هر ۶ ساعت یکبار داده می شود . همزمان ۲ داروی بروفن و استامینوفن را با هم ندهید . برای کاهش تب در کودک خود از اسپرین استفاده نکنید و فراموش نکنید که این داروها بیماری را که باعث تب شده را درمان نمی کند بلکه فقط دمای بدن را کاهش می دهد .

پاشویه کردن و حمام آب ولرم (آب سرد حدود ۳۰ درجه ، از آب سرد استفاده نکنید) می تواند تب را پایین بیاورد اما به اندازه دارو موثر نیست بنابراین بهتر است این کار در کنار دارو های تب بر انجام شود . هیچ وقت برای پاشویه کردن یا شستن کودک تب دارد خود از الکل استفاده نکنید . هیچ وقت کودکان را در حمام تنها نگذارید هر وقت احساس کردید کودک سردش شده و یا شروع به لرز کرده او را سریع بیرون آورد ه و خشک کنید .

کودک خود را مدتی به مهدکودک یا مدرسه نفرستید . تب باعث می شود که فرزند شما احساس خستگی کند در این شرایط بگذارید که هر چقدر می خواهد استراحت کند .

**در اغلب موارد می توان از کودک تب دار در خانه مراقبت کرد اما گاهی نیاز می شود که به پزشک یا اورژانس مراجعه کنید :**

- اگر کودک شما سرحال نیست ، بی قراری می کند شدیداً گریه می کند و گریه او با قبلا فرق کرده .
- اگر کودکان خیلی خواب آلود است و منگ شده ، بازی نمی کند ، یا تمایلی به خوردن و آشامیدن ندارد .
- اگر کودک شما هنگام تب تشنج کرده .

**در صورت تمایل جهت استفاده از خدمات مشاوره تخصصی ، سوختگی و ترمیمی از روش های زیر استفاده نمایید .**

۱- ایمیل : [amirmomeninbh@sums.ac.ir](mailto:amirmomeninbh@sums.ac.ir)

سایت : [amirmomeninhospital.sums.ac.ir](http://amirmomeninhospital.sums.ac.ir)

۳- سامانه پیامکی بیمارستان: ۰۹۹۱۲۰۶۴۷۲۳-۲

تهیه کننده	خانم طاهری . کارشناس پرستاری
تأیید کننده علمی	خانم دکتر صحرائیان متخصص اطفال مسئول علمی بخش
شماره سند	W-PE-051-R01
ویرایش دوم	بهار ۱۴۰۱
منابع :	کتاب راهنمای بالینی پرستار . <a href="mailto:eheshtihospital@kaums.ac.ir">eheshtihospital@kaums.ac.ir</a>